Since 1985

FRANCE
& BELGIQUE

Commandes	du	mercredi	04/10	au	lundi	09/10/23
Livraisons	du	mardi	10/10	au	vendredi	13/10/23

Jeûner trop longtemps ne serait pas bon pour le système immunitaire

Quels sont les effets d'un jeûne sur notre santé ? Si un jeûne ponctuel et modéré ne semble pas présenter de dangers pour la santé, qu'en est-il des jeûnes prolongés ? C'est ce qu'une équipe de recherche a essayé de savoir en faisant des expériences de jeûne prolongé chez des souris. Leurs travaux ont été publiés dans la revue Immunity.

Les auteurs se sont particulièrement intéressés aux effets du jeûne sur le système immunitaire des souris. Pour ces animaux, le petit déjeuner est le repas le plus copieux de la journée. À peine quatre heures après avoir sauté le petit déjeuner, l'organisme des souris mettait en place des mécanismes économiseurs d'énergie, par exemple, en ralentissant la production de certains globules blancs clés dans la réponse immunitaire en cas d'agression. Ces souris avaient alors plus de mal à se défendre contre les infections que celles qui n'avaient pas connu un temps de jeûne.

Néanmoins, ces effets n'ont été observés qu'après des temps de jeûne importants pour la souris ce qui équivaudrait à plusieurs jours de jeûne chez l'Homme. C'est donc a priori surtout lors des jeûnes prolongés qu'il faut être vigilant.

Cadeau-surprise
offert dans toutes les commandes de
100 €* et plus
*hors frais de port

Commande par téléphone au **+33 (0)1 64 60 21 11** *(tous les jours de 18 à 20 heures - sauf le mardi)*,
courriel : **serviceclient@orkos.com** ou fax : **+33 (0)1 64 60 21 01**

En promotion cette semaine:

CHIRIMOYA
D'ESPAGNE

À la fois crémeux, fruité, très légèrement citronné... la perfection !

~~13,40 €/kg~~

- 26%
à partir de 12 kg: 9,90 €/kg

- 18%
à partir de 6 kg: 10,95 €/kg
- 11%
à partir de 3 kg: 11,90 €/kg

MANGUES OSTEEN ET LIPPENS
D'ESPAGNE

Les délices exotiques d'Espagne, aux arômes captivants !

~~13,30 €/kg~~

- 25%
à partir de 3 kg : 9,95 €/kg

Fruit de la saison

14,30 €/kg

GOYAVE D'ESPAGNE

Il existe plusieurs variétés de goyaves de tailles et de couleurs variées. Celle que nous vous proposons aujourd'hui a une peau jaune et une chair rosée ou jaune bien parfumée. Ce fruit se consomme entier, une fois qu'il est un peu mou, signe de maturité.

Fruits du pays

	Pays		Prix unit.
Azerole rge & jaune	Esp	P	13,40/kg
Chirimoya	Esp	P	13,40/kg
Figue CdD ½ tendre	Esp	P	18,50/kg
Figue de Barbarie	Esp	P	14,80/kg
Grenade	Esp	P	10,85/kg
Kiwi Hayward	Ita	S	10,95/kg
Melon Piel de Sapo	Esp	P	9,45/kg
Nectarine jaune	Esp	P	11,10/kg
Poire Conférence	Pay	P	9,95/kg
Pomme Elstar	Fra	S	10,20/kg
Pomme Gala	Esp	P	10,20/kg
Pomme Reinette	Fra	S	10,10/kg
Rais. n. Muscat Hbrg	Fra	S	11,80/kg
Raisin bl. Moscatel	Esp	P	11,45/kg

Disponibilité des variétés selon les récoltes.

Agrumes

	Pays		Prix unit.
Citron	Esp	P	9,10/kg
Orange Valencia Late	Esp	P	9,65/kg

18,50 €/kg

Figue ½ tendre Col de Dame

Encore demi-fraîche, elle a commencé à sécher sur l'arbre.

14,80 €/kg

Figue de Barbarie

Chair rafraîchissante parsemée de petites graines que l'on mange avec la chair.

9,45 €/kg

Melon Piel de Sapo

Chair dans les tons vert-jaune, aux arômes de miel…

13,40 €/kg

Azerole rouge

Un goût relevé, légèrement acidulé qui peut rappeler la pomme.

Légumes

	Pays		Prix unit.
Ail	Esp	S	13,90/kg
Bengkoang	Tha	P	18,55/kg
Betterave rge ronde	Fra	S	9,10/kg
Carotte	Fra	S	8,60/kg
Concombre long lisse	Esp	S	9,75/kg
Curcuma	Per	S	14,75/kg
Fenouil	Fra	S	11,40/kg
Gingembre	Per	S	13,55/kg
Kiwano	Esp	P	10,75/kg
Patate douce rose	Esp	P	8,40/kg
Poivron rouge	Fra	P	12,05/kg
Poivron rouge long	Esp	P	10,65/kg
Pomme de terre	Esp	S	8,50/kg
Tamarillo orange	Esp	P	13,90/kg

Tomates

	Pays		Prix unit.
Tom.Coeur Boeuf rge.	Fra	P	12,55/kg
Tomate Cerise	Fra	S	16,05/kg
Tomate ronde	Fra	S	9,95/kg

Choux

	Pays		Prix unit.
Chou-rave vert	Fra	S	3,30/p.

Algues fraîches

	Pays		Prix unit.
A.fr.Ramallo bq.250g	Esp	P	9,95/p.

Baisses

Avocat Fuerte	~~17,65 €/kg~~	13,75 €/kg	-22,1%
Avocat Bacon	~~17,00 €/kg~~	13,60 €/kg	-20,0%
Goyave	~~15,65 €/kg~~	14,30 €/kg	-8,6%
Grenade	~~11,40 €/kg~~	10,85 €/kg	-4,8%
Orange Valencia Late	~~10,10 €/kg~~	9,65 €/kg	-4,5%

11,40 €/kg

Fenouil

Consommé frais, comme il est revigorant !

10,75 €/kg

Kiwano

Drôle de légume de la famille du concombre.

11,45 €/kg

Banane Canaries

Une chair riche au goût prononcé.

15,80 €/kg

Cabosse de cacao

Le chocolat à l'état brut.

19,85 €/kg

Maracuja violet

Il peut être consommé lisse ou fripé.

Fruits exotiques

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Ananas Cayenne	Cam	P	15,15/kg	14,39/kg dès 6kg
Ananas Que. Victoria	Tha	P	19,30/kg	18,34/kg dès 6kg
Avocat Bacon	Esp	P	13,60/kg	12,92/kg dès 4kg
Avocat Fuerte	Esp	P	13,75/kg	13,06/kg dès 4kg
Avocat Lula	Cam	P	18,10/kg	17,20/kg dès 4kg
Avocat sauvage	Esp	P	18,95/kg	18,00/kg dès 4kg
Banane Canaries	Esp	P	11,45/kg	10,88/kg dès 5kg
Banane Figue	Cam	P	14,80/kg	14,06/kg dès 4kg
Banane Figue Nam Wah	Tha	P	19,05/kg	18,10/kg dès 4kg
Banane Figue-Pomme	Cam	P	14,80/kg	14,06/kg dès 4kg
Banane Plantain	Cam	P	14,60/kg	13,87/kg dès 4kg
Banane Rose	Cam	P	14,95/kg	14,20/kg dès 4kg
Cabosse de cacao	Cam	P	15,80/kg	15,01/kg dès 2kg
Chirimoya	Esp	P	13,40/kg	12,73/kg dès 4kg
Coco Pagode Light	Tha	P	21,10/kg	20,05/kg dès 4kg
Coco sec	Cam	P	14,45/kg	13,73/kg dès 4kg
Drupe de palmier	Cam	P	19,60/kg	18,62/kg dès 1kg
Durian M-Thong 500g	Tha	P	48,40/p.	45,98/p. dès 4p.
Fruit dragon blanc	Tha	P	22,05/kg	20,95/kg dès 3kg
Goyave	Esp	P	14,30/kg	13,59/kg dès 2kg
Mangue Ataulfo	Esp	P	17,95/kg	17,05/kg dès 4kg
Mangue Hayden	Esp	P	13,65/kg	12,97/kg dès 4kg
Mangue Irwin	Esp	P	15,45/kg	14,68/kg dès 4kg
Mangue Kent	Esp	P	14,75/kg	14,01/kg dès 4kg
Mangue Lippens	Esp	P	13,00/kg	12,35/kg dès 4kg
Mangue Osteen	Esp	P	13,30/kg	12,64/kg dès 4kg
Mangue Surprise	Esp	P	12,05/kg	11,45/kg dès 4kg
Mangue Zill	Esp	P	14,70/kg	13,97/kg dès 4kg
Maracuja violet	Esp	P	19,85/kg	18,86/kg dès 3kg
Papaye Espagne	Esp	P	13,55/kg	12,87/kg dès 4kg
Safou	Cam	P	23,20/kg	22,04/kg dès 3kg
Sève de Palmier450ml	Tha	P	12,65/p.	12,02/p. dès 4p.
Tamarillo orange	Esp	P	13,90/kg	13,21/kg dès 2kg

Plantes digestives

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Caroube 250g	Esp	P	4,35/p.	4,13/p. dès 12p.
Casse Fistu.déc 220g	Ind	P	11,95/p.	11,35/p. dès 10p.
Casse Fistula bâton	Ind	P	21,90/kg	20,81/kg dès 3kg
Tamarin acidulé	Per	P	21,95/kg	20,85/kg dès 2kg
Tamarin doux 1kg	Tha	P	25,95/kg	24,65/kg dès 3kg

13,65 €/kg

Mangue Hayden

Une mangue aux couleurs flamboyantes et à la saveur fruitée.

13,75 €/kg

Avocat Fuerte

Particulièrement crémeux en ce moment !

14,95 €/kg

Banane Rose

La banane exotique par excellence !

Informations générales sur ce catalogue

Les articles de ce catalogue sont soumis aux conditions de vente d'Orkos (disponible par courriel, fax ou courrier sur simple demande). Les prix sont indiqués en euros, transport non compris. Les informations de cette brochure sont valables dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de changements ou d'erreurs typographiques.

Un assortiment appétissant !

17,95 €/kg

Mangue Ataulfo

Douce et peu fibreuse.

18,10 €/kg

Avocat Lula

Le velouté d’une chair légère et fruitée.

12,65 €/450ml

Sève de palmier 450ml

Souvent légèrement pétillante, avec un goût rappelant le sirop…

23,20 €/kg

Safou

Certains le comparent à du fromage frais aux fines herbes…

13,55 €/kg

Papaye d’Espagne

Évoque un coulis d’abricot et de fruits rouges.

14,80 €/kg

Banane Figue-Pomme

Sa peau est très fine et sa chair des plus tendre.

Amandon d'abricot décortiqué

14,70 €/500g

A la saveur à la fois douce et pleine de caractère.

Oléagineux

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Amande coque friable	Ira	P	30,95/kg	29,40/kg dès 3kg
Amande Marcona	Esp	P	11,95/kg	11,35/kg dès 5kg
Arachide en coque	Per	P	24,95/kg	23,70/kg dès 5kg
Macadamia coque	Mex	P	19,80/kg	18,81/kg dès 5kg
Noisette en coque	Cat	P	15,90/kg	15,11/kg dès 5kg
Noix en coque	Esp	P	15,10/kg	14,35/kg dès 5kg
Pécan en coque	Esp	P	24,70/kg	23,47/kg dès 5kg
Pistache en coque	Esp	P	28,55/kg	27,12/kg dès 5kg
Testset oléagineux	Fra	P	25,70/p.	

Oléagineux décortiqués

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Am. déc. Tuono 500g	Ita	P	16,45/p.	15,63/p. dès 4p.
Amandon décort 500g	Ira	P	14,70/p.	13,97/p. dès 4p.
Arach.déc.violet 1kg	Per	P	30,80/p.	29,26/p. dès 3p.
Cajou avec peau 500g	Ind	P	23,05/p.	21,90/p. dès 4p.
Cajou mondée 500g	Ind	P	22,65/p.	21,52/p. dès 4p.
N.Brésil décort.250g	Per	P	11,10/p.	10,55/p. dès 8p.
Noisette décort 1kg	Cat	P	28,00/p.	26,60/p. dès 2p.
Noisette décort 500g	Cat	P	14,00/p.	13,30/p. dès 4p.
Pignon de cèdre 250g	Rus	P	15,95/p.	15,15/p. dès 4p.
Pignon de pin 1kg	Esp	P	73,80/p.	70,11/p. dès 2p.
Pistache décort 500g	Esp	P	27,70/p.	26,32/p. dès 4p.
Tournesol déc. 500g	Bul	S	7,25/p.	6,89/p. dès 6p.

Graines

	Pays		Prix unit.
Gr. de Chanvre 250g	Fra	P	5,95/p.
Graine de Chia 250g	Arg	P	9,40/p.
Lentille verte 500g	Fra	P	7,10/p.
Lin brun 250g	Pol	P	7,90/p.
Pois chiche 500g	Esp	P	5,60/p.
Quinoa 500g	Per	P	8,40/p.
Riz rond 500g	Ita	P	5,80/p.
Sésame 500g	Eth	P	7,10/p.
Tournesol déc. 500g	Bul	S	7,25/p.

Algues fraîches ou déshydratées, un trésor salé !

Les algues marines sont parmi les premières traces de vie connues sur Terre. Elles ont permis la création de l'atmosphère et produisent aujourd'hui entre 50 et 70 % de l'oxygène de la planète.
Très prisées des populations asiatiques depuis des millénaires (chaque Japonais en consomme environ 4 kg par an !), les algues connaissent une augmentation sensible de leur consommation à travers le monde. Elles représentent en effet un apport des plus intéressants en de multiples minéraux, en protéines (surtout pour les algues dites « rouges » comme la Dulse) et en différentes vitamines, le tout avec un apport calorique très bas.

Algues séchées

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Dulse sèche 100g	Fra	P	10,35/p.	9,83/p. dès 10p.
Kombu roy. sèche100g	Fra	P	11,45/p.	10,88/p. dès 10p.
Wakame sèche 100g	Fra	P	12,70/p.	12,07/p. dès 10p.

Testsets et packs

	Pays		Prix unit.
Pack Découverte 3kg	Fra	P	40,00/p.
Pack Découverte 6kg	Fra	P	79,80/p.
Pack Tropical 4kg	Fra	P	49,00/p.
Pack Tropical 8kg	Fra	P	103,30/p.
Testset dattes	Fra	P	26,70/p.
Testset fruits secs	Fra	P	27,25/p.
Testset oléagineux	Fra	P	25,70/p.

Olives

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Olive d'Espagne 400g	Esp	P	17,40/p.	16,53/p. dès 6p.
Olive Esp. mûre 400g	Esp	P	21,50/p.	20,43/p. dès 6p.

24,25 €/kg

Datte Mabroom

Consistance de bonbon, saveur intense et agréable rappelant le caramel.

Produits de la ruche

	Pays		Prix unit.
Gelée royale 25g	Esp	P	18,05/p.
Propolis brute 15g	Esp	P	10,55/p.

Pollen

	Pays		Prix unit.
Pollen Espagne 225g	Esp	P	13,50/p.
Pollen Espagne 450g	Esp	P	27,00/p.

Autres

	Pays	Prix unit.
Casse-n.Easy-cracker	Chi	70,50/p.
Casse-noix cube	Fra	23,55/p.
Ouvre-huître	Fra	5,60/p.

Soins pour la peau

	Pays		Prix unit.
Arg. v.concassée 1kg	Fra	P	12,35/p.
Argile v.Illite 300g	Fra	P	7,15/p.
Ghassoul 1kg	Mar		16,05/kg
Ghassoul poudre 500g	Mar		8,00/p.
Tube arg.Illite 150g	Fra		5,05/p.
Tube arg.Illite 400g	Fra		11,75/p.

12,25 €/500g

Miel de lavande

Le miel de lavande est apprécié de tous, grâce à son arôme délicat et légèrement fruité.

6,10 €/100g

Ramboutan séché

Un fruit unique à la douce saveur tropicale.

Fruits secs

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Abricot dénoy. 250g	Tur	P	8,00/p.	7,60/p.	dès 8p.
Ananas séché 250g	Cam	P	10,70/p.	10,17/p.	dès 6p.
Baie de goji 250g	Chi	P	14,40/p.	13,68/p.	dès 8p.
Banane séchée 250g	Esp	P	12,50/p.	11,88/p.	dès 8p.
Cacao entier 200g	Cam	P	8,05/p.	7,65/p.	dès 8p.
Cacao fermenté 250g	Ind	P	9,70/p.	9,22/p.	dès 4p.
Cacao sec pulpe 200g	Cam	P	7,70/p.	7,32/p.	dès 5p.
Caroube 250g	Esp	P	4,35/p.	4,13/p.	dès 12p.
Coco jeune séch.100g	Tha	P	6,45/p.	6,13/p.	dès 10p.
Figue bl.Col Dame ½k	Esp	P	9,45/p.	8,98/p.	dès 10p.
Figue de miel ½kg	Esp	P	9,45/p.	8,98/p.	dès 10p.
Figue persane 500g	Ira	P	12,75/p.	12,11/p.	dès 10p.
Fr.Dragon rouge 100g	Tha	P	6,20/p.	5,89/p.	dès 10p.
Jaque séché 100g	Cam	P	5,60/p.	5,32/p.	dès 4p.
Jujube sèche 225g	Esp	P	11,70/p.	11,12/p.	dès 5p.
Kaki sec 200g	Esp	P	13,75/p.	13,06/p.	dès 6p.
Longane sec 100g	Tha	P	5,85/p.	5,56/p.	dès 6p.
Longane sec 500g	Tha	P	29,25/p.	27,79/p.	dès 2p.
Mangue Emeraude 250g	Cam	P	12,30/p.	11,69/p.	dès 8p.
Mûre blanche 250g	Ira	P	10,15/p.	9,64/p.	dès 10p.
Papaye séchée 250g	Esp	P	12,10/p.	11,50/p.	dès 4p.
Raisin brun 500g	Ira	P	11,65/p.	11,07/p.	dès 4p.
Raisin Moscatel 500g	Esp	P	11,30/p.	10,74/p.	dès 4p.
Raisin n. Shani 500g	Ira	P	11,20/p.	10,64/p.	dès 4p.
Ramboutan sec 100g	Tha	P	6,10/p.	5,80/p.	dès 6p.
Tamarin acidulé	Per	P	21,95/kg	20,85/kg	dès 2kg
Tamarin doux 1kg	Tha	P	25,95/kg	24,65/kg	dès 3kg
Testset fruits secs	Fra	P	27,25/p.		
Tomate séchée 250g	Esp	P	12,00/p.	11,40/p.	dès 4p.

5,85 €/100g

Longane séché

Saveur à mi-chemin entre bonbon au miel et caramel…

Miels en pot

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Amandier	Esp	P	12,30/p.	11,69/p.	dès 6p.
Bruyère	Esp	P	12,35/p.	11,73/p.	dès 6p.
Châtaignier	Esp	P	12,95/p.	12,30/p.	dès 6p.
Chêne	Esp	P	12,55/p.	11,92/p.	dès 6p.
Citronnier	Esp	P	12,25/p.	11,64/p.	dès 6p.
Forêt	Esp	P	12,20/p.	11,59/p.	dès 6p.
Lavande	Esp	P	12,25/p.	11,64/p.	dès 6p.
Montagne	Esp	P	12,30/p.	11,69/p.	dès 6p.
Néflier	Esp	P	12,35/p.	11,73/p.	dès 6p.
Oranger	Esp	P	12,40/p.	11,78/p.	dès 6p.
Romarin	Esp	P	13,05/p.	12,40/p.	dès 6p.
Thym	Esp	P	13,00/p.	12,35/p.	dès 6p.
Toutes fleurs	Esp	P	12,20/p.	11,59/p.	dès 6p.

Pots de 500 g.

Dattes

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Bahri tendre	Ira	P	24,00/kg	24,00/kg	dès 4kg
Barhi Iran 1kg	Ira	P	24,00/p.	22,80/p.	dès 5p.
Deglet-N. bran. 1kg	Tun	P	21,75/p.	21,75/p.	dès 5p.
Deglet-Nour sèche 1k	Ira	P	19,50/p.	18,53/p.	dès 5p.
Halawi	Cal	P	28,85/kg	28,85/kg	dès 5kg
Helali crist. 1kg	Ira	P	25,65/p.	25,65/p.	dès 5p.
Helali tendre	Ira	P	24,70/kg	24,70/kg	dès 5kg
Khasoui 1kg	Ira	P	23,60/p.	23,60/p.	dès 5p.
Mabroom 1kg	Ara	P	24,25/p.	23,04/p.	dès 5p.
Medjool cristal. 1kg	Cal	P	30,15/p.	30,15/p.	dès 5p.
Medjool Marasquin t.	Cal	P	33,25/p.	31,59/p.	dès 5p.
Medjool rustique 1kg	Ira	P	24,60/p.	24,60/p.	dès 5p.
Mozafati tdre crist.	Ira	P	22,90/kg	21,76/kg	dès 5kg
Piarom 1kg	Ira	P	25,80/kg	25,80/kg	dès 5kg
Saffawi 1kg	Ara	P	25,60/p.	25,60/p.	dès 5p.
Sayer 1kg	Ira	P	20,55/p.	20,55/p.	dès 5p.
Segae 1kg	Ara	P	28,35/p.	28,35/p.	dès 5p.
Shahani 1kg	Ira	P	20,05/p.	19,05/p.	dès 5p.
Sukkari 1kg	Ara	P	24,65/p.	23,42/p.	dès 5p.
Sukkari tendre 1kg	Ara	P	27,00/p.	27,00/p.	dès 5p.
Testset dattes	Fra	P	26,70/p.		
Zahidi 1kg	Ira	P	21,30/p.	21,30/p.	dès 5p.

Quantité minimale : 1 kg

1,96 €/100g

Drupe de palmier
Sa chair est orange vif et très beurrée.

22,05 €/kg

Fruit du dragon blanc
Un fruit de cactus si doux et rafraîchissant...

Cameroun

15,15 €/kg

ANANAS CAYENNE
Gorgés de soleil comme on les aime. Qualité unique, résultat d'une culture sans produit chimique et d'une récolte à pleine maturité physiologique.

48,40 €/500g

Durian Morn Thong décortiqué
Rappelle la meilleure des crèmes anglaises.

14,60 €/kg

Banane Plantain
Les africains la cuisent, mais elle est délicieuse nature !

13,60 €/kg

Avocat Bacon
Chair fine rappelant la crème fraîche...

COMMANDES	LIVRAISONS FR	LIVRAISONS BE	BANQUE
Courriel : serviceclient@orkos.com **Tél. :** +33 (0)1 64 60 21 11 *(entre 18 h et 20h)* **Fax :** +33 (0)1 64 60 21 01	Forfait GLS : **13,95 €** Forfait « express » TNT : **22,95 €**	Forfait DPD :**15,45 €** Livraison par TNT : tarif sur demande	**France:** Banque QONTO **IBAN:** FR76 1695 8000 0162 8545 2504 559 **BIC:** QNTOFRP1XXX **Belgique : Postbank Berlin** **IBAN:** DE17100100100038003100 **BIC:** PBNKDEFFXXX

P = ***Orkos-Prestige*** : toutes les garanties Orkos, contrôlées depuis le producteur jusqu'au consommateur.
S = ***Orkos-Sélection*** : produit sélectionné parmi les meilleurs du marché, selon les critères Orkos.
Les prix sont indiqués en euros, transport non compris. Conditions de vente par courriel, fax ou courrier sur simple demande. Les informations de cette brochure sont valables dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de changements ou d'erreurs typographiques.
Adresse : Orkos – 9, rue du Château – 77650 Soisy-Bouy, France.

Les produits suivants peuvent provoquer des allergies ou des intolérances : arachide, amande, noisette, noix de pécan, macadamia, noix, noix de cajou, pistache, céleri branche et céleri rave et sésame.